やまがた
安全・安心ガイド

総集編

山形市

やまがた
安全・安心ガイド
総集編

「やまがた安全・安心ガイド」は、平成24年11月15日号から平成26年3月1日号までの広報やまがたに、30回にわたり掲載し、急病や自然災害、事故などのいざというときに役立つ情報を紹介しました。

このたび、災害や事故などの種類ごとに必要な情報を検索しやすく再構成した総集編を発行することとなりました。市民の皆さんが大切な命や財産を守り、安全で安心な生活を送るために、お手元に置いていただきぜひご活用ください。

目　次

1. 急な病気やけがへの対応

緊急通報（119番）のかけ方…… 3
「24時間健康・医療相談サービス」利用方法 …… 4
胸骨圧迫（心臓マッサージ）と人工呼吸方法 …… 5
AED（自動体外式除細動器）の使用方法 …… 6

2. 自然災害への対応

地震発生時の緊急対応 …… 7
地震による火災等への備え …… 8
局地的豪雨（ゲリラ豪雨）への対応 …… 9
災害時の非常持ち出し品 …… 10
災害時の非常備蓄品…… 11
災害時の緊急情報の収集方法…… 12
「防災情報メールマガジン」の登録方法 …… 13

3. 住宅火災への対応

消火のポイントと消火器の種類 …… 14
火災からの避難方法…… 15
IHクッキングヒーターの安全な使い方 …… 16
ガスこんろの安全な使い方と天ぷら油火災の対処方法 …… 17
住宅用火災警報器の種類と手入れ方法 …… 18
住宅用消火器の維持・管理方法 …… 19
放火への対策と石油ストーブ等の使用上の注意 …… 20
ガソリンの貯蔵・取り扱いの注意点 …… 21

4. 子どもや高齢者に多い事故などへの対応

新入学児童の交通安全 …… 22
不審者から子どもたちを守る …… 23
熱中症の予防方法…… 24
こども医療制度（外来診療） …… 25
冬の突然死の防止策…… 26
高齢者の自宅での転倒事故防止策…… 27
高齢者の社会的孤立の防止策…… 28

5. レジャーなどでの事故への対応

プールや河川、海などでの事故防止 …… 29
スズメバチに対する注意点 …… 30
秋の山での遭難防止…… 31

緊急通報（119番）のかけ方

急病や事故が発生したときなどには、速やかに緊急通報を行うことが生命を守るうえで重要となります。いざというときに適切な通報ができるようにしておきましょう。また、市民防災センターでは、119番通報の体験をすることができますので、研修等にぜひご活用ください。

1. 119番のかけ方について

最初に次のことを聞きますので、「あわてず・ゆっくり」とお願いします。

・「火事」「救急」のどちらかである
・「消防車」や「救急車」が向かう住所。住所が分からないときは、近くの大きな建物、交差点など目印になるもの
・現場を確認する場合があるので、通報者の名前と119番通報後も引き続き連絡可能な電話番号

⑴火災通報の場合

・何が燃えているか、どこから火が出ているのか
・逃げ遅れた人やけが人がいないのか
・「隣の家に燃え移りそうだ」「近くに危険物がある」などの情報

⑵救急通報の場合

救急業務は、これまでも、現在も、そして将来においても通報者からの救急要請があれば、原則出動することを基本としていますので安心して通報してください。

・誰が、どのような状態であるのか
・意識や呼吸の有無など
・具合の悪い方の年齢

※現場まで救急車の到着に時間を要する場合は、先に最寄りの消防署や出張所のポンプ車が出動し応急手当てなどを行います。
※救急車が到着するまでの間、状況に応じて、電話で応急手当てなどをアドバイスし看護者の方を支援します。

2. 携帯電話やスマートフォンからの119番通報時の注意点

・市境などでは、他の自治体の消防署につながるときがある。その場合は、山形市の消防署に転送されるので、係員の指示に従う。
・車を運転中の場合は、安全な場所に停車してから電話をかける。
・携帯電話は、移動しながら通報すると通話が切れることがあるので、立ち止まって通報する。

3. IP電話からの119番通報時の注意点

加入者番号が「050」で始まる電話番号は、119番通報できるものとできないものがありますので確認してください。通報できない場合は、携帯電話などから通報してください。

4. 119番通報体験コーナー

消防署西崎出張所に隣接している市民防災センター（☎643-1191）では、災害表示モニター内で起こる災害や事故の内容について消防署員と模擬応答を行いながら、タッチパネルを操作し119番通報の体験ができます。

問 消防本部通信指令課　634-1198

「24時間健康・医療相談サービス」利用方法

山形市では、市民の皆さんが思わぬけがを負ったり急な病気にかかり、日ごろから利用している医療機関で受診できない場合や、さまざまな不安を解消するため、医師や看護師等の専門スタッフが年中無休で24時間相談を受け付ける「電話相談サービス」を平成25年5月1日から開始しています。

相談の際には、医師・看護師などの専門スタッフが対処方法などのアドバイスを行い、相談者の不安にお答えします。また、相談内容によって救急車が必要な場合は、電話を市消防本部につなぎ、救急出動を行います。

相談専用フリーダイヤル
0120-023660
フリーダイヤル

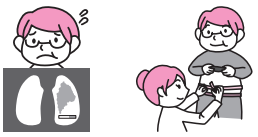
携帯・PHSでも利用可能です

【医療についての相談例】

Q
- 子どもが急に熱を出した…
- 子どもが誤飲してしまった…
- けがをした。応急手当の仕方は…

【健康についての相談例】

Q
- 健康保持・増進について…
- 健康診断でメタボリック症候群と言われた…
- 禁煙したい…



相　談　者
（住民）

プライバシーは厳守されますので、氏名と年齢を告げて利用してください。

なお、通話料や相談料は無料です。

民間のコールセンター
医師・看護師などの専門スタッフが年中無休24時間対応

すぐに医療機関にかかる必要がある場合は、医療機関を案内するなど、状況に応じたアドバイスを行います。また、救急車が必要と判断した場合は市消防本部へ転送します。

問 消防本部通信指令課　634-1198

胸骨圧迫（心臓マッサージ）と人工呼吸方法

けがや病気などで突然意識を失い、呼吸や心臓が停止した状態になった場合、その人の命を救うためには、素早い119番通報と適切な心肺蘇生法を行いながら救急隊の到着を待ち、病院までの救命処置を途切れさせないことが重要です。いざというときに人命を救うための心肺蘇生法の手順を身につけておきましょう。

1．傷病者の意識を確認する

大声での呼び掛けや、肩をたたくなどの刺激に対する反応を確認

※傷病者が路上に倒れている場合は、車などによる2次災害を防ぐために、安全な場所に移動してから心肺蘇生を行う

※大出血がある場合、すぐに止血を行う

2．助けを呼び、AED（自動体外式除細動器）の手配と119番通報を行う

⑴「青い服のあなた、AEDを持ってきてください」、「赤い服のあなた、119番で救急車を呼んでください」など一人一人に具体的な指示をする

⑵周囲に人がいない場合は119番通報を優先する

3．呼吸を確認する

胸や腹の上下の動きを見て、普段どおりの呼吸か確認する（10秒程度）

※心停止が起こった直後は、しゃくりあげるような、途切れ途切れの呼吸がみられることがある

4．胸骨圧迫（心臓マッサージ）と人工呼吸を行う

心肺蘇生法では、胸骨圧迫を30回、続いて人工呼吸を2回1セットとして、AEDまたは救急車が到着するまで継続して行うことが重要です。

⑴胸骨圧迫（心臓マッサージ）

普段どおりの呼吸をしていない場合（普段どおりか判断に迷うようなときも）、すぐに胸の真ん中を「強く、速く（少なくとも1分間に100回のテンポで30回、5㎝沈むほど）」圧迫する

⑵人工呼吸

①気道の確保：あおむけにし、片手で額を押さえ、もう一方の手であごを持ち上げる

②額に当てた手の親指と人指し指で鼻をしっかりつまむ

③ハンカチや薄い布を使い傷病者の口を完全に覆い空気が漏れないようにして、1回1秒かけて胸が軽く膨らむ程度に息を吹き込む。これを2回行う

※口の中に異物や分泌物がある場合、ガーゼやハンカチなどを指に巻いてかき出す

※人工呼吸による感染症の心配など、人工呼吸をちゅうちょするような場合には、胸骨圧迫だけを行う

問 消防本部救急救命課　634-1193

AED（自動体外式除細動器）の使用方法

AED（自動体外式除細動器）は心室細動（心臓の心室がけいれんしている状態）による不整脈で心停止を起こした傷病者に、電気的なショックを与えて心臓の働きを戻す医療機器で、人の集まる公共施設等への設置数が年々増加しています。AEDを使用して大事に至らなかったという例も多く報告されていますので、AEDの操作手順を知っておき、万が一の事態に接したときに対応できるようにしておきましょう。

1. AEDの操作手順

⑴電源を入れる

音声メッセージが流れるので、指示に従い以下の手順で操作を進める

⑵電極パッドの準備

袋のイラストを参考に電極パッドの粘着面を傷病者の胸部に貼り付け、ケーブルコネクタを本体の差込口に差し込む（ケーブルと本体が一体のタイプもある）

⑶心電図の解析

音声メッセージに従い傷病者から離れる。AEDが自動的に心電図の解析を始める

⑷電気ショック

「電気ショックが必要です」とのメッセージが流れた後、感電事故防止のため誰も傷病者に触れていないことを確認しショックボタンを押す

⑸胸骨圧迫（心臓マッサージ）と人工呼吸

※胸骨圧迫（心臓マッサージ）と人工呼吸の方法は5ページをご覧ください。

①電気ショックの完了後、胸骨圧迫（心臓マッサージ）と人工呼吸を行う

②約2分経つごとに自動的に心電図の解析を行うので、再度電気ショックが必要な場合は⑷に戻り電気ショックを実施

※正常な呼吸が戻ったり、手を払うような動作があれば、胸骨圧迫（心臓マッサージ）を中断できます。

2. 利用に当たってのアドバイス

⑴未就学児へ使う場合は、小児用電極パッドを使うことが望ましいが、なければ成人用電極パッドを使う

⑵傷病者の胸毛が濃いときは、付属キットのはさみで胸毛を切ってから電極パッドを貼り付ける

⑶傷病者がペースメーカーを埋め込んでいる場合は、電極パッドをペースメーカーから離して貼り付け使用する

3. AEDを含む心肺蘇生法の講習会

消防本部では、毎月第3日曜日にAEDを含む心肺蘇生法の講習会を行っています。また、市民防災センターでも見学と講習を受けることができます。いざというときにスムーズに操作できるよう、ぜひ受講をお勧めします。

問 消防本部救急救命課　634-1193

地震発生時の緊急対応

地震が発生したときは、初期に適切な方法で身の安全を確保することが重要となります。発生時にどこにいるかによっても対応が異なりますので、正しい知識を持ち、いざというときに対応できるようにしておきましょう。また、市民防災センターでは、大震災規模を含めたさまざまな揺れを体験できますので、ぜひご利用ください。

1. 屋内での対応

⑴**身の安全の確保**
　ガラス窓から離れ、丈夫なテーブルの下などの、落下物や家具などが倒れてこない場所に移動する

⑵**火元の確認**
　小さな揺れを感じたときはまず火を消し、大きな地震では揺れが収まった後、身の安全を確保してから火を消す

⑶**出口の確保**
　マンション等では揺れを感じたら玄関を開け、一般住宅等では揺れが収まってから窓や玄関など出口を確保

⑷**外に飛び出さない**
　瓦、窓ガラス、看板などの落下や自動車が来ることがあるので外に飛び出さない

⑸**ブレーカーを落とす**
　家電やコードなどのショートによる火災を防ぐ

⑹**ガスの元栓の確認**
　ガスの臭いがするときは引火防止のため電灯などのスイッチには触らず、窓を開けガスの元栓等を閉める

⑺**正しい情報を集める**
　ラジオやテレビ、行政などから正しい情報を集める

2. 屋外での対応

⑴**住宅地**
　ブロック塀や電柱、自動販売機など倒れると危険なものから離れ、エアコンの室外機など上からの落下物に注意する

⑵**オフィス街**
　窓ガラスや外壁のタイル、看板などが落下することがあるので、かばんなどで頭を保護し建物から離れる

⑶**地下街**
・停電になっても非常照明がつくまで動かない
・60メートルごとに非常口が設置
・脱出するときは壁伝いに歩いて避難

⑷**運転中の場合**
・路肩に止め、カーラジオなどで状況確認し、キーを付けたまま車検証を持って徒歩で避難

⑸**山や川**
・山では落石に注意し崖などには近づかない
・川では津波がさかのぼることがあるので近寄らない

⑹**海岸**
・監視員などがいる海水浴場では指示に従う
・津波警報が出る前でも高台など安全な場所に避難
・高台がなければ高い建物の上の階に避難

※地震体験コーナー
　消防署西崎出張所に併設している市民防災センター（☎643-1191）では、過去の地震や震度7までの地震の揺れを体験することができます。

問 消防本部予防課　634-1195

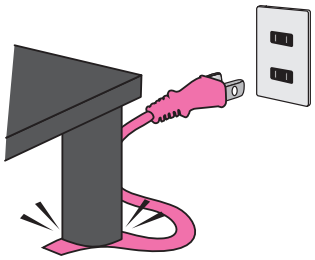
地震による火災等への備え

東日本大震災では多くの方が津波で亡くなっていますが、阪神・淡路大震災では家屋倒壊や家具の転倒などで亡くなった方が80%以上と言われています。地震の規模や時期、発生場所により、被害の拡大原因もさまざまある中で、山形市の場合、最も大きな被害が想定されているのは、冬の早朝や夕方で火を使う時間帯に発生する火災による被害の拡大です。この時期に地震が発生した場合に特に心掛ける安全対策を確認しておきましょう。

1. 東日本大震災などの地震で発生した火災の原因

⑴地震の揺れで屋内配線が損傷し出火

室内で使用している電気器具のコードがソファや机などの下敷きになっている場合、地震の揺れでコードが損傷し出火する恐れがあるので確認する



⑵地震による落下物がガスコンロの点火スイッチに接触し点火したことによる出火

ガスコンロの近くに倒れてくる恐れのある食器棚は、転倒防止金具などで固定し、また、食器類の飛び出しを防ぐ止め木などを付ける

⑶電気復旧による電気ストーブからの出火

停電が発生した時、使用していた電気ストーブに洗濯物などの落下物がかぶさったままにしておくと、電気が復旧したときに出火する原因となるので、避難などで自宅を離れる場合は、ブレーカーを切る

⑷屋外配線からの出火

電気の引き込み線が屋根や看板などと接していると、地震の揺れで擦れて出火することがあるので確認する

⑸反射式ストーブの自動着火スイッチによる火災

反射式ストーブに乾電池を付けたまま物置などに片付けると、地震の際の落下物で自動着火スイッチが入り出火することがあるので、必ず乾電池を抜き取る

2. 阪神・淡路大震災では、固定していた家具類が落下してきた天井を支え、「生存可能な空間」ができたことにより生き延びた人たちがいます。

⑴今すぐできる家具の転倒防止策

- 本棚の百科事典や食器棚の陶器やガラスの大皿など、重いものを低い所に入れる
- 家具の前下部と床の間に細長いシートや板を挟み、壁に寄り掛からせる
- 家具の上にゴムシートを敷いて衣装ケースなどを置き、天井との隙間に新聞紙などを挟み込む
- 特に寝室は、家具の転倒や落下しそうな物がないか確認する

⑵家具類の固定

- 転倒防止金具などで、家具やテレビ、パソコンなどを固定し、転倒・落下・移動防止措置をする

問 消防本部予防課　634-1195

局地的豪雨（ゲリラ豪雨）への対応

局地的豪雨はゲリラ豪雨とも言われ、数キロメートル四方ほどの狭い範囲で短時間に1時間あたり数十ミリメートルの雨が降ります。また、落雷や河川の増水による被害などで、ときには人命を奪うことさえあります。被害に遭わないため次の点に注意しましょう。

1. ゲリラ豪雨の前兆の把握

テレビ・ラジオ等で最新の気象状況を把握し、次のような場合、早めに頑丈な建物等の安全な場所に避難する

・真黒い雲が近づき、冷たい風が吹き出す
・雷鳴が聞こえ、雷光が見える

2. ゲリラ豪雨で予想される被害への対処法

⑴雷から身を守る

①落雷の危険があるので、傘や釣竿などの棒状の物を高く掲げない。また、電柱からもできるだけ離れる
②落雷の電流が家屋や木の表面を流れ、人に感電することがあるので、軒先や樹木の下で雨宿りをしない
③屋内に避難したときは、電気機器を通して感電しないよう、テレビや照明器具等から1ｍ以上離れる
④近くに建物等がない場合は、丈夫な金属に囲まれ電流を中に通しにくい自動車の車内に避難する

⑵竜巻から身を守る

竜巻で巻き上げられたさまざまな物が猛スピードで飛んでくるので、頑丈な建物に避難し窓から離れる。また、平地で遮るものがない場合、くぼんだ所に身を伏せて両腕で頭や首を守る

⑶雹（ひょう）から身を守る

ゴルフボール並みの大きさのときは、直ちに頑丈な屋根の下や建物の中に避難する。車の中はガラスが割れることがあるので危険

3. 道路が冠水した場合の対処法

【危険を事前に回避するために】

アンダーパスなど冠水が想定される箇所を通行しない

【もし車が冠水・浸水してしまったら】

⑴ドアが開く場合

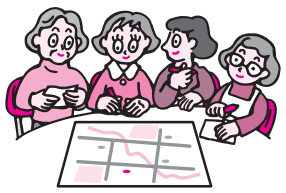
車を置いたまま、もと来た方向に避難する

⑵水圧によりドアが開かない場合

①脱出のために窓ガラスを開ける。パワーウインドーを割るための窓ガラス破砕ハンマーを常備しておく
②窓が開けられずハンマーがない場合でも、落ち着いて119番または110番へ通報し救助を求める

4. 河川災害・土砂災害への対処法

①雨が降ってきたら10分程度で河川が氾濫する恐れがあるので、河川・傾斜地からすぐに避難する。また、上流部の降雨の情報にも注意する
②日ごろから、市・県で発行する「山形市洪水避難地図」や「土砂災害危険箇所」で危険箇所を確認し、近所に該当する場所があるときは、避難方法等を家族で話し合っておく



◆気象庁では大雨や津波等の警報の発表基準を遥かに超える重大な災害が発生する恐れがある場合に平成25年８月30日からは「特別警報」を発表しています。特別警報が発表されたときは、ただちに命を守る行動をとってください。

問 防災対策課　内線380

災害時の非常持ち出し品

地震等の自然災害に対しては日ごろからの備えが大切です。非常時、避難する際に役立つ持ち出し品などの減災グッズを紹介しますので、ご家庭においてもいざというときに備え準備しておきましょう。また、すでに準備している方も、年2回、春と秋には賞味期限等の確認・交換をお勧めします。その際のチェックリストとしてご活用ください。

◆チェックリストの見方

持出…家庭や勤務先など、多くの時間を過ごす場所でリュック等に入れて備えておくとよい物
携帯…可能であれば、かばん等に入れて常に身に付けておくとよい物
備蓄…少なくとも3日間、自給自足できる備えとして押し入れや物置などに備蓄するとよい物

【基本品目(1)】

品　目	持出	携帯	備蓄
非常持ち出し袋（リュック等）	○		
飲料水 （数字は1人1日分の目安）	○ 1.5ℓ	○ 0.5ℓ	○ 3ℓ
携帯食（チョコレート、あめ等）	○	○	
非常食（乾パン、缶詰等）	○		○
手袋（作業用）	○		
運動靴、長靴	○		○
懐中電灯（予備電池）	○	○	○
携帯ラジオ（予備電池）	○	○	
連絡メモ、備えリスト	○	○	
筆記用具	○	○	
現金（10円硬貨含む）	○	○	○
救急用品セット	○	○	

【基本品目(2)】

品　目	持出	携帯	備蓄
持病薬、常備薬 （処方箋のコピー）	○	○	○
身分証明書 （免許証、保険証などのコピー）	○	○	
マスク（防寒用）	○	○	○
ちり紙、トイレットペーパー	○	○	○
使い捨てカイロ	○	○	○
タオル	○		○
ビニールシート類	○		○
ライター（マッチ）	○		○
下着、靴下	○		○
長袖シャツ、長ズボン	○		○
防寒具、雨具等	○		
毛布	○		○

※阪神・淡路大震災記念 人と防災未来センター（http://www.dri.ne.jp）発行の「チェックリスト」から一部抜粋しました。

問 防災対策課　内線383

災害時の非常備蓄品

地震等の自然災害発生時には、災害が長期化し電気や水道などのライフラインや物流が止まってしまうことが想定されます。そうした場合に備え、避難のための非常持ち出し品に加えて自給自足生活に必要な備蓄品を日ごろから確保しておきましょう。その際のチェックリストとしてご活用ください。備蓄品は家屋に被害があっても取り出せるよう、物置やガレージなど取り出しやすい場所に可能な限り分散して保管しましょう。

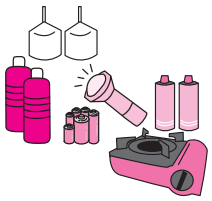
◆チェックリストの見方

生活用品目

非常持ち出し品リストに記載してある「備蓄品」と合わせて、家族が3日間程度生活する上で必要な量を備蓄するとよい物

家庭の状況等により必要となる品目

家族の構成、健康状態などにより備蓄するとよい物。貴重品や重要書類等は持ち出し品にするなど、家庭の状況に合わせてチェックリストに各自○を記入し、備えてください。



【生活用品目】

品　目	持出	携帯	備蓄
衣類（下着類、替えの上着等）			○
保存食類（アルファ米、レトルト食品、缶詰類など）	○		○
塩、しょうゆ、みそなどの調味料			○
食器類（皿、コップ、箸など）			○
カセットコンロ、ボンベ			○
キッチン用ラップ			○
歯磨きセット、洗口液			○
ドライシャンプー			○
風呂敷	○	○	○
工具（スコップ、のこぎり等）			○
ローソク	○		○
ポリタンク（給水用）			○

【家庭の状況等により必要となる品目】

品　目	持出	携帯	備蓄
紙おむつ			
粉ミルク、哺乳瓶、離乳食			
生理用品			
眼鏡、コンタクトレンズ			
補聴器			
母子手帳			
介護手帳			
介護用品			
障害者手帳			
予備鍵（家、車等）			
通帳、証書類のコピー			
印鑑（銀行印など）			

※阪神・淡路大震災記念 人と防災未来センター（http://www.dri.ne.jp）発行の「チェックリスト」から一部抜粋しました。

問 防災対策課　内線383

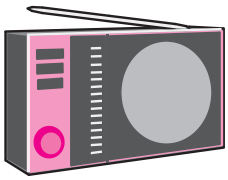
災害時の緊急情報の収集方法

地震や風水害などの自然災害が発生、あるいはその恐れがある場合、自分の身を守るための緊急情報をいち早く入手し対応することが大切です。山形市ではこのような場合、市民の皆さんへ、各地区の自治推進委員や自主防災会の皆さん、防災支部を通した情報提供や市の広報車による広報をはじめ、さまざまなメディアを活用した緊急情報の発信を行っています。いざというときには緊急情報の収集に努めましょう。

◆情報収集の方法

1. 行政と市民の皆さんの協力による提供情報

・各地区自治推進委員や自治会・町内会を通した情報
・自主防災会や防災支部を通した情報
・市の広報車



2. マスコミによる情報

・テレビ・ラジオ等の各報道機関（データ放送も活用する予定）
・ラジオモンスター（FM76.2MHz）、ケーブルテレビ山形での大規模災害時の緊急情報

3. ホームページなどによる情報

・市ホームページ「なんたっすやまがた」
（http://www.city.yamagata-yamagata.lg.jp）
・防災情報メールマガジン（※登録方法は13ページを参照）

4. 携帯電話会社のメールによる情報

・緊急速報メール（NTTドコモ、au、ソフトバンク）

◆避難に関する用語の解説

避難に関する情報については、危険度に応じて次のような種類があります。災害の状況により段階的に避難情報が変わりますので、避難する際の参考としてください。

・避難準備情報
　要支援者など避難に時間を要する人に対し、避難場所への避難を呼び掛ける。それ以外の人は、家族との連絡や非常持ち出し品などの避難準備を始める
・避難勧告
　該当する地域の居住者等に対し、避難のための立ち退きを勧め促すこと
・避難指示
　被害の危険が目前に切迫したときに発せられる。勧告よりも拘束力が強くなるが、指示に従わない人に対し直接強制まではしない

問 防災対策課　内線383

「防災情報メールマガジン」の登録方法

山形市では、地震や風水害などの自然災害が発生した場合、さまざまなメディアを通して緊急情報を発信しており、その一つとして、災害時でも受信可能性が高い防災情報メールマガジンを配信しています。

この防災情報メールマガジンにぜひ登録をしていただき、防災へお役立てください。

1. 防災情報メールマガジンの配信内容

山形市では、市民の皆さんの安全・安心を守るため、避難勧告などの災害情報に加えて、PM2.5（微少粒子状物質）の注意喚起に関する情報も提供することにしています。

⑴災害情報について

①避難情報…避難指示・避難勧告およびその解除に関する情報、避難所の開設・閉鎖

②ライフライン復旧情報…大雨等による市道の通行止めおよび解除、水道の断水や復旧、注意喚起（洪水警報や土砂災害警戒情報などの発令時）などの情報

※県道・国道については、情報を掲載しているサイトのアドレスをメールマガジン上に表示します。

③防災情報…総合防災訓練の案内など

⑵PM2.5の注意喚起について

山形県が、PM2.5の注意喚起を行った場合、山形市では、メールマガジンで速やかに情報を配信します。

※注意喚起が行われた場合の詳しい数値や行動の目安などは、県ホームページを参照ください。

2. 防災情報メールマガジンの登録方法

防災情報メールマガジンは、パソコンや携帯電話等から登録することができます。

⑴パソコン…市ホームページ（http://www.city.yamagata-yamagata.lg.jp）のトップページ左側から「メールマガジン」を選択し、登録

⑵携帯電話等…右のQRコードを携帯電話等のカメラで読み取り、登録

3. その他のメールマガジン

⑴子ども安全情報…小・中学校周辺の不審者情報など

⑵消防車出動情報…火災出動や鎮火、警戒、救助などの情報

⑶消費生活メールマガジン…悪質商法、リコール情報など

⑷ふるさとだより…山形市で開催されるイベント情報など

問 広報課　内線244

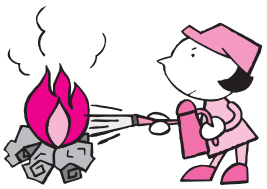
消火のポイントと消火器の種類

火災発生時における初期消火は、被害を最小限にとどめるためにはとても重要なものです。消火器による消火のポイントと主な消火器の種類を知り、いざというときに適切に消火ができるようにしておきましょう。また、市民防災センターの体験コーナーでは、水消火器を使った消火体験ができ、初期消火の重要性を学ぶことができますので、ぜひご活用ください。

1. 火災を発見したら、どんな小さな火でもまず119番！

大きな声や音を出してできる限り応援を呼び、消火活動、119番通報、避難路確保など協力し合うことが大切です。また、隣近所や地域で消火活動の協力について訓練や話し合いをしておきましょう。

2. 消火のポイント（一般的粉末消火器）



①「火事だ！火事だ！」と大きな声で火事ぶれする
②何が燃えているのかをしっかりと確認し、燃えているものに向けて消火する
③火元から約3～5メートル離れて、ほうきで掃くように使用する
④屋外で使用する際には、風上に立って使用する
⑤屋内で使用する際には、火災の煙や消火器の粉（薬剤）などにより視界が悪くなり、方向感覚を失い逃げ遅れることがあるので、必ず自分の後ろに逃げ道を確保してから使用する
※火が天井に燃え移ったら迷わずに逃げること
※一度避難したら絶対に燃えている建物の中には戻らないこと

3. 主な消火器の種類

・粉末消火器
一般的に普及している消火器で、初期消火（建物火災・油火災・電気火災）に適しています。浸透性がないため火種が残っていると再燃の恐れがあります。

・住宅用消火器
粉末消火器よりも小型・軽量な消火器で、女性や高齢者でも簡単に使用できます。粉末と強化液の両タイプがあり、「普通火災」「てんぷら油火災」「ストーブ火災」「電気火災」に適応する火災の絵表示が付いています。

・投げる消火器
容器に入った消火剤を火元に投げつけて消火するタイプの消火器です。

4. 消火器の設置場所

消火器は人目につきやすい玄関、階段の近く、台所の入口など、誰もが見やすく使いやすい場所に置きましょう。

湿気の多い場所や日の当たるところは避けて、転倒しないように置きましょう。

5. 市民防災センター　消火体験コーナーについて

初期消火の重要性を学びながら、大型スクリーンを使い消火の方法や水消火器を使って正しい消火の仕方を学ぶことができます。

問 消防本部予防課　634-1195

火災からの避難方法

平成24年の1年間に山形市では59件の火災が発生しており、8人の尊い命が失われています（過去10年間では平成19年とならび最多）。また、消防庁の消防白書によると、火災における死亡要因の半数が逃げ遅れによるものです。火災発生初期における消火活動は被害を最小限に抑えるためには重要ですが、無理をせず適切に避難することが最も重要です。大切な家族の命を守るために、火災発生時における避難のポイントを確認しておきましょう。

1. 火災における煙の恐ろしさ

火災で恐ろしいのは、やけどと思いがちですが、一番恐ろしいのは一酸化炭素による中毒・窒息です。煙に含まれる一酸化炭素は、無臭のため、就寝中などで火事に全く気付かないまま意識を失い亡くなる方もおり、全国においても、平成23年の死因の第1位になっています。その対策としては、火災の早期発見と避難時に煙を吸わないことが重要となります。

2. 避難のポイント

⑴炎が天井付近に広がるようなときは消火作業を止め、すぐに避難する

⑵服装や持ち物にはこだわらず、すぐに避難する

⑶煙を吸わないで避難する

・ハンカチやタオルなどで鼻と口を覆う

・煙が立ち込めているときは姿勢を低くする（煙は天井からたまっていくため、床面近くは比較的煙が薄く、視界が残っている場合がある）

・煙の中、呼吸が苦しい場合は、床と壁の立ち上がりや階段の角などに残った空気を吸う（図1・2）

⑷一度屋外に避難した後は、決して戻らない

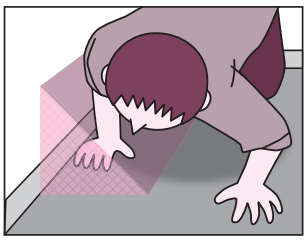


図1　床と壁の立ち上がり

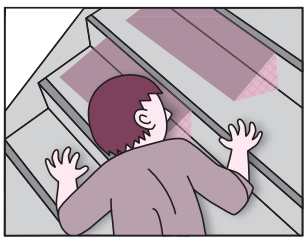


図2　階段の角

3. 日頃からの備え

⑴火災の初期対応ができるよう、住宅用火災警報器を設置する

⑵普段から家の避難経路を決めておき、廊下、階段、ベランダ等に余計な物は置かない

⑶旅先での旅館・ホテルなどでも避難経路を確認し、万が一火災に遭遇したら緑色の誘導灯を目印に避難する

※火災が発生したときは、命を守ることを最優先に、慌てず落ち着いて避難し、119番通報しましょう。

問 消防本部予防課　634-1195

IHクッキングヒーターの安全な使い方

平成24年の山形市の火災件数は59件となっており、平成19年の82件をピークに減少傾向となっています。一方、火災で亡くなった方は平成19年の８人から減少していましたが、平成24年に増加し再び８人となりました。

最近利用が増えているIHクッキングヒーターは、火を使わないために安全と思われる反面、ちょっとした不注意で火災が発生する可能性がありますので、火災予防のための注意点を知り、安全に使用しましょう。

1. 加熱スイッチの誤作動での事故を防ぐ

⑴使わないときは主電源を切る

⑵缶詰などの調理器具以外の物を置かない

2. 温度センサーの誤作動による過熱を防ぐ

⑴鍋の底が反り、たわみ、へこみなど変形している場合は使わない

⑵揚げ物をするときは汚れ防止シートを外す

3. 予熱をする場合の注意点

炒め物など、料理により予熱が必要な場合は、温度が急激に上がらないように火力を弱くするか予熱の設定を使う

4. 揚げ物をする場合の注意点

⑴揚げ物専用の鍋を使い、火力を揚げ物設定にする

⑵油は適量を守る

5. 漏電による発火を防ぐ

吸・排気口や操作部には水や噴きこぼれた煮汁などが入らないようにする

6. やけどを防ぐ

⑴トッププレートは高温になるので、調理後すぐには触らない

⑵とろみのある食品（カレー、シチューなど）や、みそ汁などを温め直すときは、急に加熱すると沸騰し飛び散り危険であるため、よくかき混ぜながら加熱する

◆これらの点に注意しながら、安全を心掛けて調理してください。なお、火災発生時の初期消火に備えて、必ず台所の目立つ場所に消火器を置きましょう。

問 消防本部予防課　634-1195

ガスこんろの安全な使い方と天ぷら油火災の対処方法

山形市の出火原因の中で、最も多いのがガスこんろに関するものです。ガスこんろを安全に使うための注意点と、天ぷら油火災の予防や初期消火の手順を日ごろから確認しておきましょう。

1. ガスこんろを使う際の注意点

⑴ガスこんろの火を付けたまま離れない
⑵こんろの上部に布巾などをつるしたり、周囲に紙袋など燃えやすいものを置かない
⑶魚を焼くグリルに残った油や可燃物を放置しない
⑷ひび割れや傷があるガスホースは早めに交換する
⑸ガス臭いと感じたら直ちに使用を止め、ガス会社へ点検を依頼する

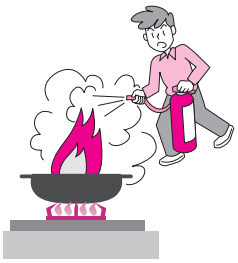
2. 天ぷら油火災予防のための注意点

⑴調理時の注意
　天ぷら油を使った調理中に離れるときは必ず火を消す
　※5～10分で発火点の約300度となり発火の恐れがある
⑵油を捨てるときの注意
　油が染み込んだ紙や布は水をかけてから捨てる
　※空気に触れ酸化熱が発生し発火する場合がある

3. 初期消火と避難

　天ぷら油火災の消火法については、さまざまな対処法が伝えられていますが、条件によってはかえって火災を大きくする恐れがあるため、次の手順に従って対応をしてください。

⑴消火の手順
　①火災発生を知らせる
　　大声で「火事だ」と叫び周囲の人に知らせ、119番通報や初期消火等の協力を依頼する
　②ガスを遮断（困難であれば消火作業後に行う）
　③消火器での消火（台所に消火器を設置しておく）
　　消火器の放射の圧力で油の飛び散りを防ぐため、3～5メートル離れ、ほうきで掃くようにかけるか、壁等に消火剤をあて噴射の勢いを弱めてから間接的にかける



⑵消火器がない場合の対応
　鍋と同じ大きさのふたで鍋にふたをする。または、水が垂れない程度に絞った大きなタオルを二つ折りにして、菜箸やはたきの柄、長い棒などにかけ、鍋のふちを完全に覆うように数枚かける（やけどに注意する）。火が消えても再び燃え上がる恐れがあるので、油が冷めるまで取らない
　※高温になった油が飛び散り、炎が拡大する恐れがあるので水は絶対にかけない
⑶避難の目安
　炎がふすまの上や天井に広がり始めたら消火を止め、命を守ることを最優先にし、煙を避け背を低くして避難する

◆消火体験ができます
　市民防災センターでは、消火器を使った消火体験コーナーがありますので、ぜひお役立てください。

問 消防本部予防課　634-1195
　市民防災センター　643-1191

住宅用火災警報器の種類と手入れ方法

住宅用火災警報器は、消防法の改正により平成23年6月から全ての住宅の寝室や階段室に設置が義務付けられました。住宅用火災警報器は、就寝中の火災による逃げ遅れなどの被害拡大を防ぐものですので、未設置の方はできるだけ早期に設置しましょう。また、いざというときに正常に機能するために、日ごろから維持・管理を適切に行いましょう。

1. 住宅用火災警報器の種類と設置場所

形　式	寝　室	階段室	台　所
煙式	○	○	×
熱式	×	×	○

※煙式は、火災の発生を初期段階で検出でき、全ての設置場所で基本となる。熱式は、煙式では誤作動の恐れがある台所などに設置

※住宅用火災警報器は、日本消防検定協会が認定したNSマークがあるものを使う

2. 日ごろの維持・管理

⑴手入れの方法と注意点

ほこりや汚れがたまると火災を感知しづらくなるため、次の方法で掃除をします。

・本体の表面の汚れを乾いた布で拭く。なお、煙や熱の感知部には触れないこと
・ほこりが拭き取れない場合、本体をはずし掃除機で吸い取り、煙流入口をふさがないようにする
・台所に設置している場合は、年に1度、水または中性洗剤を溶いた水に布を浸し、十分絞ってから表面を拭き取る。なお、水洗いは故障の原因になる
・ベンジンやシンナーは使わない

⑵作動点検の実施

・作動点検の方法は、テストボタンを押す、ひもを引くなど機種によって違い、復旧の仕方も機種によって異なるため取扱説明書を確認し実施する
・マンション等では消防署や警備会社へ自動通報する共同住宅用自動火災報知設備を設置している場合があるので、掃除の前に管理人や不動産会社に確認する

※作動点検は1カ月に1度が目安です。

※手入れや作動点検では、転倒や落下などを防ぐため、安定した足場を確保し安全に行いましょう。

3. 火災ではないのに警報が鳴ったときの対応

⑴住宅内を見回り、火災でないことを十分に確認した後、取扱説明書に従い復旧する

⑵特に煙式では、タバコの煙、調理時の湯気や煙、ほこりなどが原因で警報が鳴る場合がある。警報が頻繁に鳴る時は取り付け位置を変更する

⑶ピッ…ピッ…と短い音が一定の間隔で鳴る場合は、電池切れの注意音なので新しい電池に交換する（最新機種の電池寿命は10年程度）

4. 住宅用火災警報器の交換時期

交換時期を過ぎた場合、火災発生時に作動しないことがあるので、取扱説明書や本体を確認し交換しましょう。

問 消防本部予防課　634-1195

住宅用消火器の維持・管理方法

東京消防庁の報告では、火災発生時の初期消火において消火器が使われた場合、消火成功率は約80パーセントとなっています。このことからも、各家庭においても消火器の設置が重要なことがわかります。いざというときに機能させるため、住宅用の消火器の日ごろの維持・管理の注意点について確認しておきましょう。

1. 維持・管理の注意点

消火器は雨水などの湿気の多い場所を避け、すぐに持ち出せる所に設置し、以下の項目について点検しましょう。

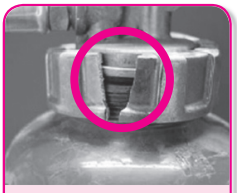
(1) 使用期限

使用期限は、本体に表示されているので使用期限の過ぎたものは新しいものと交換する（住宅用消火器の有効期限は約５年で、再充てんができない構造になっている）

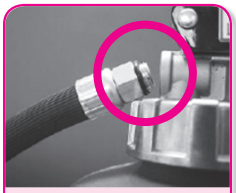
(2) 外観の異常の確認

使用期限内であっても、半年に1回程度、外観に破損箇所や変形、腐食等の異常がないか点検する。なお、異常がある消火器を使ったことによる破裂事故も発生していることから、異常を発見した場合は購入した販売店等に交換・廃棄について相談する

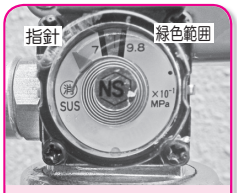
本体のへこみや変形、さびや腐食



キャップの破損



ホースの脱落



ゲージ付き（蓄圧式）の消火器は指示圧力計の針が正常な位置（緑色範囲）にあるか

2. 消火器の廃棄

古くなった消火器は家庭ごみの収集には出すことはできません。廃棄する場合は、「消火器リサイクルシール」を、販売店などの「特定窓口」や廃棄物処理事業者などの「指定取引場所」で購入し消火器へ貼り付け、特定窓口や指定取引場所へお持ちください。なお、平成22年1月以降に製造された消火器は、リサイクルシール付きで販売されています。

3. 消火訓練

いざというときに備えて、地域の自主防災組織などが行っている防災訓練で消火器を使った訓練をしてみましょう。また、市民防災センター（☎643-1191）の消火体験コーナーでも、消火器の正しい使い方などを学ぶことができますのでぜひご利用ください。

問 消防本部予防課　634-1195

放火への対策と石油ストーブ等の使用上の注意

総務省消防庁の消防白書によると、全国の出火件数は6万3,651件を記録した平成14年をピークに減少傾向であるものの、平成24年1年間で4万4,102件の火災が発生しています。また、出火原因は、意外にも16年連続して放火が第1位となっています。山形市においても、放火は毎年出火原因の第1・2位に挙げられます。今回は、放火をされない環境づくりと、石油ストーブ・ファンヒーターを使用する際の注意事項を確認しておきましょう。

1. 放火をされないための注意点

⑴ごみは、決められた収集日・時間（午前6～8時）に出す
　夜間は特に狙われやすくなります。
⑵家の周りに燃えやすい物を置かない
　火の付いたタバコや紙を投げられ、着火しやすくなります。
⑶不審者が近づきにくい環境をつくる
　できるだけ暗がりをなくしましょう。
⑷物置などに必ず鍵を掛ける
　侵入され放火の危険性が上がります。
⑸新聞や郵便物、洗濯物の取り込みを忘れない
　たまった新聞や洗濯物に放火される事例があります。
⑹車などのボディーカバーには防炎製品を使う
　車やバイクなどのカバーに放火される事例も多く見られます。

消防庁ホームページに、自宅の放火火災に対する危険度を評価するチェックシートがあります。
URL:http://www.fdma.go.jp/neuter/topics/fieldList4_8.html
「放火火災防止対策戦略プランのチェックシート」

2. 石油ストーブ・ファンヒーターの使用上の注意点

⑴毎シーズン必ず点検整備を行ってから使用する。
⑵給油する際は、ストーブ等を完全に消火してから行う。
⑶ガソリンの誤給油に細心の注意を払う。
⑷給油後は、しっかりと燃料タンクのふたが閉まっていることを確認する。
⑸カーテンや家具など、燃えやすい物の近くにストーブ等を置かない。
⑹洗濯物をストーブ等の上に干したり、近くで乾かしたりしない。また、周囲には乾燥後の衣類やその他の可燃物などを置かない。
⑺ストーブ等の近くにスプレー缶は絶対に置かない（爆発する危険がある）。
⑻部屋に誰も居なくなるときは、ストーブ等を必ず消し、ストーブ等をつけたまま寝ない。

※日頃のちょっとした気配りで放火・火災を防ぎましょう。

問 消防本部予防課　634-1195

ガソリンの貯蔵・取り扱いの注意点

近年、災害対策やイベント等で発電機を使用する機会が多くあります。そのような際に取り扱いを誤ると、死傷者が発生する爆発事故につながる恐れがあります。発電機などにガソリンを給油する場合は細心の注意が必要です。また、貯蔵する場合は山形市火災予防条例を遵守し極力使い切るよう心掛けましょう。

1. ガソリンの特性

⑴灯油は40度以上で引火するのに比べ、ガソリンはマイナス40度以下で引火するため、極めて燃えやすく、わずかな静電気でも引火する

⑵揮発したガソリン蒸気は空気より約3～4倍重く、広範囲にわたり低い所に滞留し、引火すると爆発的に燃焼し危険

2. ガソリン携行缶で貯蔵するときの注意点

⑴危険物保安技術協会の試験確認済証が貼付してある金属製容器を使用すること。灯油用ポリエチレン缶には貯蔵できない

⑵ガソリンの蒸気が流出しないように、携行缶の給油口の栓と圧力調整弁を最後まで閉める

⑶携行缶は火気や高温部を避け、直射日光が当たらず、通風・換気の良い場所に置く

⑷給油口の栓や圧力調整弁のパッキンの劣化、さびや変形など異常があれば使用しない

3. 取り扱いの注意点

⑴高温になる機械器具等の周囲では取り扱わない

⑵静電気による着火の防止

①人体に溜まった静電気で火災になった例があるので、給油するときは、必ず静電気除去シートに触れてから給油を行う

②ガソリン携行缶は直接地面に置き静電気を蓄積させない

⑶ガソリン携行缶内の温度が上がったときの対応

容器内のガソリン蒸気圧が高くなり、そのまま給油口の栓を開けると、ガソリン蒸気やガソリンが噴出することがあるため大変危険。圧力調整弁を緩めて内部の圧力を下げてから給油口の栓を開けること

⑷消火器の設置

油火災に対応する消火器を必ず準備すること

4. 万一流出させてしまった場合

⑴少量でも回収・除去を行い、周囲の火気使用禁止や立ち入り制限等が必要

⑵衣服や身体に付着した場合は、直ちに大量の水と石けんで洗い流す

◆これらの点に注意しながら慎重に取り扱ってください。また、一般家庭で貯蔵する場合、40リットル以上であれば届け出が必要となります。不明な点については同課へお問い合わせください。

問 消防本部予防課　634-1195

新入学児童の交通安全

子どもは年齢を重ねるごとに、自分の行動範囲を少しずつ広げながら成長していきます。特に小学校に入学すると、初めて自分の判断で道路を歩く機会が多くなるため、交通事故などに対し、保護者の配慮が必要です。子どもたちの交通事故を防ぐために山形市が行っているさまざまな交通安全の事業を紹介します。

1. 交通安全情報の提供

昨年、山形市、市教育委員会、各学校、山形警察署、道路管理者が連携し、市内の全ての小学校の通学路の安全点検を実施しました。確認された危険箇所については路面標示を行うなどさまざまな対策を行っていますが、これらの場所を保護者の皆さんからもご確認いただき、子どもたちの登下校時の安全対策にお役立てください。

【危険箇所の状況】

①歩道が狭い
②街路樹などにより見通しが悪い
③狭い生活道路でもスピードを落とさない　など

これらの場所については、市ホームページ（http://www.city.yamagata-yamagata.lg.jp）の交通安全情報で、学区ごとに道幅の狭い道路や見通しの悪い十字路の場所などを、地図や画像により確認することができます。

新入生がいる家庭では、春休みなどを利用して親子で通学路を歩きながら危険な場所がないか、あらためて確認していただくようお願いします。

※交通安全情報は、市ホームページの「山形市地図情報」をクリックし、交通安全情報のタブからご覧ください。

2. かもしかクラブと交通指導員の活動

各地区で活動を行っている「かもしかクラブ」では、3～5歳の幼児が市の交通安全専門指導員による紙芝居や体操などを通して交通ルールを学んでいます。さらに、安全と危険を判断する力を身に付けるために、道路の歩き方や渡り方、信号や標識の見方、屋外での歩行訓練などを行っています。就学前に交通安全を学ぶ場として、ぜひご活用ください。

また、通学路には地域のお住まいの交通指導員の皆さんが、雨や雪の日も街頭に立ち、登校時の子どもたちに対する立哨（りっしょう）指導を行っています。交通指導員の指示に従い安全に横断してください。

3. 下校時の青色防犯パトロール

下校時の交通事故や子どもを狙った犯罪を防止するため、山形市では交通安全指導車（かもしか号）4台に青色回転灯を装着し、小学生の下校時に合わせてそのつど学区を変えてパトロールを実施しています。さらに、山形市防犯協会の第7支部、第9支部、第10支部、滝山支部、金井支部などでもパトロールを実施しており、活動の輪が広がっています。

毎年4月には「春の全国交通安全運動」が展開されます。交通ルールを確認したり、シートベルトの装着を徹底する良い機会です。ぜひ皆さんのご家庭でも、交通安全について話し合ってみましょう。

問 市民課　内線387
市民課内 かもしかクラブ事務局　内線388
スポーツ保健課　内線630

不審者から子どもたちを守る

山形市内では、小学生から高校生までの子どもに対する不審者の声掛けなどの脅威事犯が、平成25年の1年間に90件発生しています（山形警察署調べ※）。1年のうちでは、冬期間が少なく5月に入ると急増する傾向があり、時間帯では、午後3時から9時までの帰宅時間帯に多く発生しています。

特に、児童の保護者の皆さんは、親子で不審者への対応を話し合っておくことが大切です。不審者から身を守るための注意点を親子で確認しておきましょう。

1.「知らない人」を知る

「知らない人」について行かないためには、初めて見る人だけでなく、近所で顔を見掛ける人の名前や住所を知っているかなど、どんな人が「知らない人」と思うか、お子さんと具体的に確認してみることが大切です。

2. 不審者に遭遇しないために

- 屋外では1人で遊ばない
- 防犯笛や防犯ブザーはかばんの外側に付けるなど、すぐに使えるようにしておく
- 右側通行を守り、車での追跡や連れ込まれやすい左側を歩かない
- 夕方帰りが遅くなる場合は家族に迎えに来てもらう
- 遠回りでも、明るい道や人通りの多い道を歩く

3. 不審者に遭遇したら

- 話し掛けられても何も答えない
- 防犯笛や防犯ブザーを鳴らし、大声を出しながら走って逃げる（ランドセルや手荷物は捨てて身軽になること）
- コンビニエンスストアや子ども110番の家、夜間であれば部屋の明かりがついている近くの家などへ助けを求める
- 車で追われたら、車の進行方向と逆に走り逃げる

4. 親子で確認すること

- 出掛けるときは家族に誰と、どこに行き、何時に帰るのか伝える
- 親子で通学路を歩き、危ない場所や不審者から逃げるルートを確認しておく
- 子どもの遊び場所を確認し、大人の目の届きづらい公園などに行かせない
- 防犯笛や防犯ブザーを鳴らす、大声を出すなど逃げる練習をする

山形市では、子どもへの声掛けなどが発生した場合、その情報をメールマガジン「子ども安全情報」で配信しています。市ホームページ（http://www.city.yamagata-yamagata.lg.jp）から登録できますので、ご活用ください。

※「子どもを対象とした脅威事犯の発生状況」より

問 社会教育青少年課　内線618
市民課　内線387

熱中症の予防方法

山形市の夏は、盆地特有の高温多湿の気象であることから、熱中症が発症しやすく、ときには重篤な症状になることもあります。暑さが厳しい夏を安全に乗り切るため、熱中症予防方法を確認しておきましょう。

1. 熱中症の症状

熱中症とは、高温多湿により発汗作用や体温調節機能がうまく働かなくなることにより発症します。めまい、けいれん、吐き気、意識障害、頭痛などの症状が現れます。

2. 一般的な予防方法

(1) 小まめに水分を取りましょう

喉が渇いていなくても、小まめに水分を取りましょう。スポーツドリンクや経口補水液などで塩分も一緒に取ると効果的です。ただし、病気などで水分や塩分に制限のある方は主治医と相談してください。

(2) エアコンなどを上手に使いましょう

エアコンや扇風機を上手に使って室温に注意しましょう。設定温度は下げすぎず、直接風が当たらないように。すだれやカーテンなどで日差しを遮ると効果的です。

(3) 食事はしっかり取りましょう

体調の変化に気を付け、食事はしっかり取りましょう。

(4) 涼しい服装を心掛けましょう

風通しのよい、汗の乾きやすい素材の白っぽい服を選びましょう。外出時は、つばのついた帽子や日傘で日よけを忘れずに行ってください。

3. 対象ごとの予防方法

(1) 高齢者の場合

体内の水分量が少なく体温調節機能も低下してきます。喉の渇きを感じにくくなり飲み込みが悪くなることや食欲低下、頻尿などを避けるための飲水制限により水分摂取量も少なくなるので注意しましょう。また、エアコンを使わずに暑い室内で過ごすことも避けましょう。

(2) 乳幼児の場合

体温調節が未発達なため、発症の危険が高くなります。保護者がこまめに水分を補給しましょう。また、短時間でも車内に乳幼児だけを残さないようにしましょう。

(3) 体調が悪い場合

寝不足や疲労など体調が悪いときは、暑さに対する抵抗力が低下しています。また、発熱や下痢、嘔吐（おうと）、二日酔いなどでは脱水状態であることも多いので注意しましょう。

(4) その他の原因

スポーツなどで大量に汗をかく人や、皮下脂肪の多い人などは、熱中症を引き起こしやすくなります。また、利尿剤など一部の薬剤は薬の影響で熱中症になりやすくなる場合がありますので、日ごろ服用している薬がある方は、主治医と相談し熱中症を防ぎましょう。

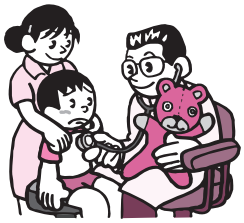
※環境省の暑さ指数も予防に活用してください。
URL（http://www.wbgt.env.go.jp/wbgt.php）

問 健康課　内線371

こども医療制度（外来診療）

山形市では、子育て期における保護者の経済的な負担を軽減するため、「こども医療証」を県内の医療機関の窓口で提示することで、保険適用の自己負担分を無料としています。お子さんの健やかな成長のためにこども医療証をご利用ください。

1. 対象となるのは何歳までで、どのような医療費が無料になる？



0歳から小学校6年生のお子さんは、外来診療（接骨院、歯科も含む）や入院療養・訪問介護にかかる、保険診療の自己負担分が無料になります。

中学校1年生から中学校3年生のお子さんは、入院療養にかかる保険診療の自己負担分が無料になります。

【無料にならない費用】

済生館など大きな病院に、紹介状を持たずにいった場合の非紹介患者初診加算料等の特定療養費、入院時の食事療養費、保険適用外の医療費、定期健診・予防接種代、薬品容器代など

2. 県外で受診した時は、どうなる？

こども医療証は、山形県内の医療機関でのみ有効です。県外で受診（調剤）された場合は、自己負担分をいったんお支払いいただき、後日、こども福祉課窓口で払い戻しを受けることになります。

3. こども医療証をもらうには？

出生や転入された方は交付申請が必要です。出生や転入からおおむね1カ月以内に申請すると出生日、転入日からの適用となります。それを過ぎると申請した月の初日からの適用となりますのでご注意ください。

なお、市の窓口で申請をいただくと、医療証を即日交付できます。市ホームページ（http://www.city.yamagata-yamagata.lg.jp）からも申請できますが、その場合、早くても翌日の交付となります。

4. こども医療証の更新は？

こども医療証の有効期限は誕生月の月末までとなっていますが、誕生月の下旬に有効期限を1年更新した医療証を郵送しています（自動更新）。

5. 無くしたときや汚してしまったときなどに再発行してもらえる？

こども医療証の再発行を希望する場合は、お子さんの保険証と認め印を持参し、こども福祉課の窓口で申請してください。

6. 県外から引っ越ししてきたがこども医療証はもらえる？

以前に住んでいた都道府県で所得制限により対象にならなかった方でも、山形市では所得制限はありませんので、申請があれば皆さんにこども医療証を交付しています。

問 こども福祉課　内線576

冬の突然死の防止策

寒さの厳しい冬は、「ヒートショック」と呼ばれる、急激な温度変化による体の変調に注意が必要です。ヒートショックに見舞われると、意識を失ったり、心筋梗塞や脳梗塞など、重大な事故につながることがあります。特にお年寄りに多く、死亡者数も交通事故をはるかに上回るなど、誰にでも起こりうる危険です。

ヒートショックによる事故を防ぐためのポイントを確認しておき、体に負担のかかる冬を安全に過ごしましょう。

1. 入浴時は特に注意

ヒートショックは、体全体が露出する入浴時に多く発生します。温かい部屋から移動し、寒い脱衣所で服を脱ぐと、血圧は急激に上がります。この急激な上昇により心筋梗塞や脳梗塞の危険が増します。そして、浴槽の熱いお湯に漬かると、血管が拡張し、今度は血圧が急激に下がります。このことにより意識を失うこともあり、浴槽内で失神し溺れて亡くなる事故につながります。

2. 身近に潜む入浴事故

山形県内では年間219人の方が入浴事故で亡くなっていると推計されています。これは交通事故で亡くなる数の4倍以上です。（庄内保健所実施の庄内地区入浴事故実態調査による推計値。村山保健所ホームページより抜粋）

3. 安全に入浴するためのポイント

⑴**脱衣所・浴室を暖める**
　脱衣所に暖房機を設置したり、入浴前に浴室の壁などにお湯をかけたり、シャワーを使って高い位置からお湯をためると浴室が暖まり、効果的です。

⑵**入浴する前は、かけ湯を行う**
　足や腰からお湯をかけ、体を慣らしましょう。

⑶**お湯の温度は41℃以下にする**
　熱い温度は血圧を上昇させ、体の負担が大きくなります。

⑷**浴槽から上がるときはゆっくりと上がる**
　急に立ち上がると血圧が低下し、立ちくらみすることがあります。

⑸**体調が悪いときや、お酒を飲んだときは入浴を控える**

※家族の声掛けが事故を防ぎます。特に、お年寄りが入浴しているときは、声掛けをして大切な家族を守りましょう。

4. そのほか注意する点

ヒートショックは、廊下やトイレなどでも起こります。寒いところへの暖房機の設置や、重ね着等を上手に活用しましょう。また、外出時には防寒着のほか、マフラーや帽子を着用し首回りや頭部を冷やさないようにしましょう。

体温管理に注意して、寒い冬を健康に乗り切りましょう。

問 健康課　内線374

高齢者の自宅での転倒事故防止策

住み慣れた自宅でいつまでも元気に生活を続けることを多くの高齢者の方は望んでいます。しかし、内閣府の平成25年版高齢社会白書によると、高齢者に関わるけがの原因となる事故の約4分の3は、安全と思われがちな自宅で発生しています。中でも転倒による事故は、骨折などのけがを負ったり、そのことが原因で寝たきりになることもあるので注意が必要です。簡単にできる体操や、ちょっとした一工夫で自宅での転倒事故を未然に防止しましょう。

1. 転倒事故における発生状況

転倒事故は、階段や敷居などの段差につまずくなど、バランスを崩すことが原因で多く発生しています。転倒を防ぐためには、「足腰の筋力アップ」、「家の中のバリアフリー化」の両面からの対策が重要です。

2. 転倒事故を防ぐために

⑴簡単にできる筋力アップのための転倒予防体操（一例）

○足首の曲げ伸ばし

床に膝を伸ばし両手は軽く後ろにつけて座る。その状態で、足首を最大に伸ばしたり手前に曲げたりを繰り返す

○片足上げ膝伸ばし

床に膝を曲げて両手は軽く後ろに付けて座る。片足を上げ、足首を手前に曲げ、踵を押し出す感じで膝を伸ばし、足首を伸ばした後、膝を曲げ元の姿勢に戻す（左右繰り返す）

※長寿支援課では、簡単な体操などを取り入れた「65歳からの介護予防教室」を随時開催しています

⑵今すぐできる転倒を防ぐ一工夫

- 階段に滑り止めのテープを貼る
- 電気器具のコード類は、できるだけ壁際に沿って這わせる
- 浴室の洗い場や浴槽内に滑り止めのマットを敷く
- カーペットの端がまくれないように固定する
- 新聞紙や雑誌などの滑りやすい物は、床の上に置かない
- たんすなどの角にクッションを取り付け、転倒時のけがを防ぐ

⑶リフォームによるバリアフリー化

床の段差の解消、廊下・浴室などへの手すりの設置、便器の洋式化、足元照明の設置など工事を必要とするものもありますが、市では住宅リフォームに対するご相談を受け付けていますので、詳しくは下記担当課へお問い合わせください。

元気な足腰を維持し、身の回りの整理整頓を心掛けることで転倒事故を防ぎましょう。

問 長寿支援課 内線568
建築指導課 内線478

高齢者の社会的孤立の防止策

山形市の平成25年の調査では、人口の４人に１人が65歳以上の高齢者で、そのうちの１割強が一人暮らし世帯となっています。高齢者の一人暮らし、とりわけ社会から孤立した生活には、さまざまな不安や問題が伴います。こうした事態を未然に防ぐため、日ごろから積極的に身近な人とのつながりを持って生活することや、地域の人による見守りなど、地域ぐるみの取り組みを行い、高齢者の孤立を防ぎましょう。

1. 高齢者が社会から孤立することによる問題点

・孤立状態が長く続くと生きがいの喪失につながり、心身に不調をきたす
・相談できる人がいないため、振り込め詐欺などの消費者トラブルに遭いやすい
・けがや病気のときに気付かれにくく、重症化や手遅れになる恐れがある
・さまざまな行政サービスの情報が入りづらい

2. 孤立を防ぐポイント

⑴自ら心掛けること

①積極的に買い物や散歩に行き、近所の人にあいさつし顔見知りになる
・普段から、寝巻きなど外出できない服は着替え、整髪や化粧など身だしなみを整える
②町内会等の行事、社会福祉協議会の「いきいきサロン」、老人クラブでの交流活動などに参加する
③日常生活に不安のある方は、民生委員に日ごろからの見守りを依頼するなど、困りごとは遠慮せず、近所の人や民生委員などに相談する

⑵近所や地域で心掛けること

①孤立する恐れのある高齢者も含めた見守りを行う
②家族や民生委員などの緊急連絡先や地域での連携を確認しておく
③急に姿が見えなくなった、室内からテレビの音はするが反応がない、外に干した洗濯物が取り込まれない、夜になっても電気がつかないなど、普段とは違う状況が気付いた場合は、急病等が疑われるので地域の役員や山形市、警察などに連絡をお願いします。

3. 山形市の支援の活用

「愛の一声運動」（ヤクルトを配達する際に声掛けを行うもの）や「緊急通報システム事業」（病気等により日常生活に注意が必要な方にペンダント型の緊急通報装置を所持してもらうこと）などのさまざまな支援を行っていますので、お気軽にご相談ください。

問 長寿支援課　内線564・566
生活福祉課　内線587

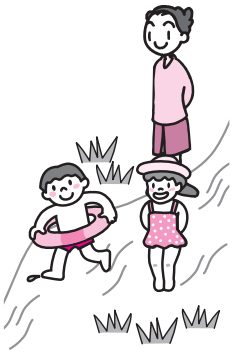
プールや河川、海などでの事故防止

夏のレジャーシーズンでは、プールや河川、海での事故に十分な注意が必要です。また、水の事故は屋外ばかりではなく浴室など身近な場所でも発生しています。
水による事故を防ぎ、次の注意点を確認しておき、楽しい夏を過ごしましょう。

1. 夏休み前の子どもとの約束事

⑴地域内の川や用水路などの危険箇所を子どもたちと確認し、近づいたり遊ばないこと
⑵学校での決まりで児童や生徒だけで水泳や水遊びに行くときは、事前に行き先、帰宅時間、同行者などを家族に伝えること

2. プールや河川、海などでの事故を防ぐための注意点



⑴小さい子どもは頭が大きく不安定なので、水遊びでは滑って水の中に転倒しないように保護者や大人が必ず付き添う
⑵監視員がいても、泳いでいる子どもから目を離さない
⑶マリンスポーツや海釣りなどを行う場合は、必ずライフジャケットを着用する
⑷河川の上流部では、集中豪雨のような激しい降雨があると短時間で増水するため、川の中や近くにいる人は直ちに避難する。さらに、雨が降っていない下流部でも上流部で降雨がある場合は増水すると考えられるため、天候に関する情報に注意し早めに川から離れ避難する
○地域ごとの雨量や河川の水位などの情報は、国土交通省「川の防災情報」で得ることができます。
・ホームページアドレス　http://www.river.go.jp
・携帯版アドレス　http://i.river.go.jp
⑸飲酒後は、アルコールの影響により平衡感覚が鈍ったり判断力が低下するため、遊泳などは行わない。また、疲労などの体調不良、医薬品の服用による眠気なども事故につながるので無理をしない

3. 浴室での事故を防ぐ

⑴少しの残り湯でも小さな子どもが溺れる事故が発生しているので、浴槽の水は小まめに抜き取る
⑵高齢者の水の事故の多くは入浴中の意識障害に起因しているため、高齢者の入浴時間や様子の変化に注意する

※事故発生を目撃・発見したら迷わず119番通報をしましょう。緊急の場合は、心肺蘇生などの救命活動にご協力をお願いします。なお、心肺蘇生法については、5・6ページで紹介していますので、万が一の事故に備えてぜひご参照ください。

問 消防本部救急救命課　634-1193

スズメバチに対する注意点

夏から秋にかけてはスズメバチの活動が活発になります。また、この時期はキャンプや登山などの野外活動が増える時期でもあることから、スズメバチによる被害も多数発生します。スズメバチは攻撃性が強く非常に危険です。毒性も強いことから刺されないための注意や刺されたときの対処方法を確認しておきましょう。

1. スズメバチに刺されないための注意点

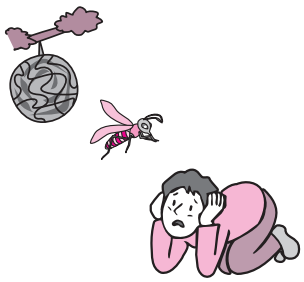
⑴部屋に飛び込んできたときは、電灯を消すなどして明るい戸外に自然に出て行くようにする
⑵戸外に干した洗濯物や布団を取り込む前に、スズメバチが紛れ込んでいないか確認する
⑶近くに来たときは、手で追い払ったりすると攻撃的になるので、静かに姿勢を低くしてやり過ごす
⑷スズメバチの姿を頻繁に見掛けるときは、近隣に巣を作っている恐れがあるので近付かない
⑸巣を突いたりいじるなど刺激を与えないこと。巣の近くで大声を出すことも危険
⑹山間部に出掛けるときは次の点に注意する
　①肌の露出を避け、長袖・長ズボン、帽子を着用する
　②黒い色に対して攻撃する性質があるので、白っぽい明るめの色の服を着る
　③強いにおいには興奮して攻撃してくるので、整髪料、香水、ヘアスプレーなどはつけない

2. スズメバチに刺されたときの症状

⑴強い痛みがあり腫れあがる
⑵過去に刺された経験のある人は、吐き気、気分不良、呼吸困難、意識障害などのショック症状を起こし命にかかわる場合もあるので要注意

3. スズメバチに刺されたときの対処法

⑴巣の近くで刺されたときは、姿勢を低くして速やかに離れる
⑵傷口を流水（水道水など）でよく洗い流し手で毒液を絞り出した後、できるだけ早く医療機関を受診する。なお、毒液が口の中の傷などから体内に入ることもあるので口で吸い出すことは避け、虫刺されの薬（抗ヒスタミン軟膏）があれば患部に塗る。アンモニア水は効果がない
※スズメバチ以外のハチでも、刺されて具合が悪くなったり様子がおかしいと感じたら直ちに医療機関を受診する



4. スズメバチの巣の駆除について

巣の駆除は非常に危険であるため必ず専門業者に依頼する

問 健康課　内線371
（専門業者の問い合わせ先）ごみ減量推進課　内線694

秋の山での遭難防止

秋は登山やきのこ狩りのシーズンですが、晴れた日であっても山では天候が急変する場合もあり、わずかな不注意や安易な行動がもとで命に関わる危険に遭うことがあります。このような遭難を未然に防止するために次のことに注意しましょう。

1. 山に行く前のポイント

⑴無理のない登山計画
登山計画は、登山者の能力を考慮し無理をせず時間に余裕を持つこと。行き先、帰宅時間などを家族や知人に告げ、登山計画書を警察署に提出する

⑵複数人で行動
単独での登山は避けて経験者と同行する

⑶健康状態のチェック
健康状態に少しでも不安があれば中止する

⑷気象状況の確認
①山の天気が下り坂または悪化している場合は中止を検討
②山では標高が1,000メートル上がるごとに気温が約6度下がるため、朝夕に冷え込む場合があり注意が必要。なお、山形市の9月の最低気温記録は3.0度、10月がマイナス2.4度で、標高の高い山では急に雪が降り積もる場合もある

⑸十分な装備
携帯電話、非常食、地図、方位磁石、笛、雨具、非常用の軽量ブランケットなどを含めた十分な装備を行う。気象状況により冬山用の装備も準備

⑹きのこ狩りの注意点
地面のきのこを探して歩くため、夢中になり道に迷うケースが多い。仲間と声を掛け合い、テープで目印を付けるなど、常に自分のいる場所を確認する

2. 遭難したときの対処法

⑴ルートを見失った場合
来た道を引き返す。視界が利かない場合はむやみに動き回らず救助を待つ

⑵携帯電話やメールでの救助要請
できるだけ早く携帯電話で遭難したことを連絡する。携帯電話がつながらなくても、電波の状況によってはメールがつながる場合もある

⑶体温・体力の保持
必要に応じて着替えや非常用の軽量ブランケットなどで体温を保つようにする。怪我などで行動不能になったら体力の温存を第一に考え救助を待つ

⑷下りには注意
現在地が分からないときは下らずに見通しの良い場所に登る。特に誤って沢筋へ下ると、転落や滑落の危険が増すばかりでなく、途中の滝などで行き止まりとなり脱出不可能になる場合がある

⑸ヘリコプターでの救助
ヘリコプターの音が聞こえたら、広い場所に出てタオルなど目立つものを振り回す。中央に照準窓があるシグナルミラーがあれば光を反射させ知らせる

問 防災対策課　内線380

連絡先　早見表

山形市役所　代表023-641-1212

部　署	連絡先
広報課	内線244
防災対策課	内線380、383
市民課	内線387
市民課内 かもしかクラブ事務局	内線388
健康課	内線371、374
ごみ減量推進課	内線694
長寿支援課	内線564、566、568
生活福祉課	内線587
こども福祉課	内線576
建築指導課	内線478
社会教育青少年課	内線618
スポーツ保健課	内線630

消防本部

部　署	連絡先
消防本部予防課	634-1195
市民防災センター	643-1191
消防本部通信指令課	634-1198
消防本部救急救命課	634-1193

やまがた安全・安心ガイド　総集編
平成26年３月31日発行
発行：山形市総務部広報課
〒990-8540
山形市旅篭町2-3-25
023-641-1212（内線244）